

תוכנית "שפת הלב – שפה של הקשבה"  
לבתי ספר

תוכנית מספר 5465  
במאגר התוכניות של משרד החינוך



שפת הלב

שפה של הקשבה



מדינת ישראל, משרד החינוך, המינהל הפדגוגי,  
היחידה לניהול תוכניות ושותפויות בין מגזריות.

## פרטי תוכנית: שפת הלב – שפה של הקשבה מספר תוכנית: 5465

### פרטים כלליים

מספר תוכנית: 5465

סטטוס התוכנית: פעילה

מקור התוכנית: חיצוני – מגזר עסקי

תחום מרכזי: רווחתי - רגשי

מקצוע /נושא עיקרי:

פיתוח צוות/הכשרת מורים | קידום אקלים מיטבי | מענה למצבי לחץ ומצוקה | ליקויי למידה והפרעות  
קשב

### תקציר ומטרת התוכנית:

שפת הלב/שפה של הקשבה (מיינדפולנס), הינה תוכנית שמעודדת בקרב התלמידים והצוות החינוכי מודעות והקשבה לגוף ולנשימה, הקשבה והכלה של עצמי ושל האחר, תקשורת מקרבת של אי אלימות, אי שיפוטיות וחמלה, לקיחת אחריות אישית ותחושה של ביטחון ושקט פנימי. במפגשים חוויתיים של התבוננות והקשבה לנשימה ולגוף ונוכחות ברגע הזה, מפתחים התלמידים חוסן פנימי ומקבלים כלים משמעותיים לאורח חיים בריא ומיטבי. המפגשים מתקיימים בכיתה עם המורה אחת לשבוע במטרה שהמורים יחוו ויקבלו כלים פרקטיים ליישום במהלך השבוע כדי להטמיע את "שפת הלב" ביום ולשיפור האקלים הבית ספרי. הפעילות בכיתות חוויתית ומשלבת תנועה, אמנות, הקשבה לגוף ולנשימה, הקשבה למוזיקה ולכלי נגינה, צפייה בסרטונים, דמיון מודרך ומעגלי הקשבה.

## המטרה המרכזית של התוכנית ועיקריה:

על ידי ההקשבה ללב ולנשימה ופיתוח מודעות קשובה (מיינדפולנס), התלמידים והצוות החינוכי (שגם כן מקבל הכשרה במסגרת התוכנית), מקבלים כלים שמשפרים יכולות של קשב וריכוז, הכלה, הקשבה לאחר, חמלה ואמפתיה, אי שיפוטיות, ניהול כעסים, התמודדות עם רגשות, פיתוח יצירתיות ושיפור מיומנויות למידה, עבודת צוות, וחיזוק הביטחון העצמי.

## פיתוח והפעלה:

מפעיל התכנית: גוף חיצוני

הגוף שפיתח את התכנית: גוף חיצוני

שנת התחלת הפעלת התכנית: תשע"ט 2019

## תנאי הצטרפות:

הזדהות עם עקרונות ויעדי התוכנית. רצון להכשיר את צוות ההוראה להעביר את התכנים בכיתות במהלך שעות הלימודים.

## למי מיועדת התוכנית:

שכבת לומדים: ילדי הגן | א' | ב' | ג' | ד' | ה' | ו' | ז' | ח' | ט' | י' | י"א | י"ב

מיגזר: בנים | בנות

אוכלוסיית יעד: כלל התלמידים | מתקשים לימודית | מתקשים התנהגותית | מצטיינים | מחוננים | רקע סוציו-אקונומי נמוך | לקויות למידה והפרעות קשב

הזמן בו מתבצעת התוכנית: במהלך שעות הלימודים | לאחר סיום שעות הלימודים | בימים מרוכזים | בזמנים ייחודיים

גודל הקבוצה המשתתפת בתכנית: פרטני | קבוצתי | כתתי | שכבתי | בית ספרי

אופן שיתוף הצוות החינוכי: בתכנון ובחשיבה | בהתאמת התכנית לצרכי המוסד החינוכי | ביישום התכנית | במפגשים צוותים

פריסה לפי מחוזות: מחוז מרכז | מחוז תל-אביב

מגזר: יהודי | ערבי | דרוזי | בדואי | צרקסי

סוג פיקוח: ממלכתי | ממלכתי דתי

סוג חינוך: רגיל

### מוסדות הינוך ממליצים:

דוא"ל איש הקשר	איש קשר במוסד	שם ישוב מוסד	שם מוסד	סמל מוסד
ronitgrief@gmail.com	גרייף רונית	גבעתיים	י.ח ברנר	51032
reginaaviram@gmail.com	אבירם רגינה	גבעתיים	יגאל אלון	512590
<a href="mailto:sharonlevinharb@gmail.com">sharonlevinharb@gmail.com</a>	שרון לוינהר- בכור	גבעתיים	שמעוני	510354
Margalit_pi@walla.com	ג'וסלין קורן	חולון	רביבים	510545
<a href="mailto:noashualy@gmail.com">noashualy@gmail.com</a>	נועה שועלי	חולון	שז"ר	513135
anatga@shenkar.tad.org.il	ענת גל קוהבלום	חולון	שנקר	510594
Diklasagi75@gmail.com	דקלה שגיא	יבנה	אינשטיין	482117
shoshgof123@gmail.com	שוש גופשטיין	יבנה	אקולוגי	411595
shularit@gmail.com	שולרית קנטר	פתח תקווה	ביאליק	414003
malki@maayan.co.il	מלכי רבינוביץ	פתח תקווה	שמעוני	413823
orita713@gmail.com	אורית בנבנישתי	נס ציונה	לב המושבה	412718
Etyaviv 5@walla.com	ענת ורשביאק	נס ציונה	הדר בינתחומי	411298
sigalityamin@gmail.com	סיגלית ימין	תל אביב	הגליל	511279
iriseh197@gmail.com	איריס חיון רכזת הכלה	שעלבים	אולפנה שעלבים	460428
orly672@walla.co.il	אורלי אדרי	בית חשמונאי	עתידים	475061

### מידע על הארגון:

שם הארגון: שפת הלב

סוג הארגון: עוסק פטור

איש קשר: יעל כץ מנהלת התוכנית

מספר טלפון: 052-6294222

דוא"ל איש קשר: [ykatz4@gmail.com](mailto:ykatz4@gmail.com)

## **מידע על צוות ההדרכה וניהול התוכנית:**

### **יעל כץ, מנהלת מקצועית ומנהלת התוכנית בפועל, פיתוח והדרכה.**

בעלת תעודת הוראה ותואר ראשון בחינוך לגיל הרך ופסיכולוגיה. מתרגלת מדיטציה ויוגה כ-15 שנה. מטפלת הוליסטית גופנפש. בוגרת הכשרת מנחים לתשומת לב (מיינדפולנס) לילדים. מכשירה מנחים, מדריכה צוותי הוראה, תלמידים ותלמידות בבתי ספר את "שפת הלב - שפה של הקשבה" במאגר התוכניות של משרד החינוך, תוכנית מספר 5465.

### **צוות המדריכים בתוכנית:**

צוות המדריכים בתוכנית הינו צוות שנבחר בקפידה ועובר הכשרה מעמיקה, השתלמויות וליווי לאורך כל התוכנית. המדריכים הינם בעלי רקע והכשרה בתחום הטיפולי הוליסטי, הנחיית קבוצות ונסיון בעבודה עם ילדים ונוער והם מתרגלים בעצמם שפה של הקשבה ביום יום.

## **השתתפות בתוכנית:**

### **מבנה השיעור בכיתה:**

המפגשים מתקיימים אחת לשבוע בכיתה של עד 35 תלמידים עם מדריך מוסמך/מדריכה מוסמכת של התוכנית ועם נוכחות של מורה בכיתה. נוכחות המורה בכיתה בזמן המפגש הינה חיונית במטרה ליצור שפה בית ספרית משותפת של הקשבה וקבלת כלים ליישום לאורך כל השנה בכיתות עם התלמידים. לדוגמא להתחיל את היום בכמה דקות של תרגול של מודעות קשובה (מיינדפולנס) והתבוננות פנימה, או תרגול של מיקוד והקשבה לנשימה לפני מבחן להפחתת מתח וחרדת מבחנים ולשיפור הקשב והריכוז.

### **הכשרת צוות ההוראה:**

במהלך התוכנית, צוות המורים יקבל הדרכה והנחיות איך להטמיע את "שפת הלב – שפה של הקשבה" בכיתות עם התלמידים במהלך שנת הלימודים, וביחד עם שיתוף פעולה בין מדריכי התוכנית, הנהלת בית הספר והצוות החינוכי ניצור שפה משותפת של הקשבה ואקלים בית ספרי מיטבי.

### **שיבוץ התוכנית במערכת השעות:**

בית הספר יעשה בית הספר מאמץ לשבץ את השיעורים ברצף, זאת בכדי לאפשר את כיסוי שכר המדריכים, את עלות ניהול התכנית ושאר ההוצאות הנלוות. ההמלצה לקיים מינימום 8 מפגשים לכל כיתה לצורך הטעמת הכלים והתהליכים שנלמדים במהלך התוכנית.

### **תוצאות בשטח ורקע מחקרי עליו מבוססת התוכנית:**

תוכנית "שפת הלב – שפה של הקשבה" מבוססת על מחקרים רבים מהעולם (למעלה מ-4000 מחקרים מדעיים), על ההשפעה של התבוננות ומודעות קשובה ולא שיפוטית אל מה שקורה ברגע הנוכחי (מיינדפולנס) על המוח, על גוף האדם ונמצאה מועילה במגוון רחב של בעיות פיסיות ופסיכולוגיות.

מדיטציית מיינדפולנס נכנסה בעשורים האחרונים אל המיינסטרים של העולם המערבי חילוני ומיושמת בבתי ספר, בתי חולים, תאגידים וחברות הייטק כגון (פייסבוק, אפל, גוגל ועוד) ואפילו בגופים ממשלתיים כמו הפרלמנט הבריטי ומועצת האיחוד האירופי. החיים במאה ה-21 מלאי לחץ וגורמים מעוררי מתח נפשי שיוצרים מחלות, התמכרויות, הפרעות נפשיות, התאבדויות בקרב בני נוער. תרגול המיינדפולנס מהווה דרך יעילה, בריאה, וחסכונית להגיע לאיזון נפשי ופיזי ולהתמודדות עם מתח נפשי ושיפור איכות החיים.

### **תוצאות בשטח בבתי הספר ומה תלמידים משתתפי התוכנית משתפים:**

תלמידים שמשתתפים בתוכנית "שפת הלב" מתארים שהם הרבה יותר רגועים במהלך היום בבית וספר גם אחרי שעות הלימודים.

בשיחות אישיות עם התלמידים הם משתפים שהרבה פחות לחוצים לפני מבחנים והקשב והריכוז שלהם משתפר. הם מדווחים על שיפור משמעותי של הישגים וציונים. הם מתארים שהם מרגישים יותר טוב עם עצמם. מתמודדים יותר טוב במצבי לחץ ומשבר. הם מספרים שהם פחות כועסים ומגיבים באופן יותר מודע בהתמודדות עם רגשות קשים, פחדים, וקונפליקטים עם חברים, אחים ואחיות, הורים ומורים.

התלמידים משתפים שהם מצליחים להרדם יותר טוב ומתמודדים יותר טוב עם אתגרים. הם מספרים שהם נעזרים בכלים של התוכנית במצבים שונים של חיי היום יום כמו לדוגמה פחד לפני ובמהלך טיפול שיניים. התלמידים מתארים שהם משתמשים בכלים של הקשבה לגוף ולנשימה לפני ובמהלך אימונים ותחרויות ספורט, לפני ובמהלך מבחנים, בזמן הכנת שיעורי הבית, בזמן נפילה או חבלה, וכשהם מרגישים כאב פיזי/רגשי.

בנוסף, במהלך תצפיות על התלמידים במפגשים השבועיים עם המדריכים ושיחות עם צוות ההוראה ניתן לאמת את דיווחי התלמידים ולראות שאכן מה שהם משתפים קורה בפועל במהלך יום הלימודים.

## ערכי התוכנית:

במהלך התוכנית התלמידים לומדים להקשיב פנימה במקום להיות רק מושפעים מגירויים חיצוניים. התלמידים לומדים לסמוך על עצמם ולגלות את הכוחות והיכולות בתוכם. הביטחון העצמי והאמונה בעצמם עולה ובמקום ביקורת ואשמה, תסכול ואכזבה, הם לומדים להיות נוכחים ברגע ללא שיפוטיים ומפתחים חמלה ואמפתיה לעצמם ולזולת. התלמידים מפתחים אחריות אישית ולומדים לעשות בחירות ממקום של מודעות שמחליפה את דפוסי החשיבה האוטומטיים שבאים בדרך כלל מדאגות טורדניות לגבי העתיד וחשיבה על העבר. התרגול והכלים שניתנים במהלך התוכנית מפתחים יצירתיות, סקרנות, חיזוק של המערכת החיסונית, שיפור הקשב והריכוז, תחושה של רווחה פיזית ונפשית ושקט פנימי, גמישות, מודעות עצמית ועלייה בתחושת האושר וחדוות החיים.

## החזון שלנו: שפת הלב – שפה של הקשבה, הופכת להיות השפה של כולנו

להזמנת התוכנית ולכל שאלה, מוזמנים לפנות אלינו,

בטלפון: 052-6294222 יעל כץ

במייל: [ykatz4@gmail.com](mailto:ykatz4@gmail.com)

באתר ובדף הפייסבוק: שפת הלב – שפה של הקשבה

תוכנית "שפת הלב – שפה של הקשבה"

תוכנית מספר 5465

במאגר התוכניות של משרד החינוך

---

[Ykatz4@gmail.com](mailto:Ykatz4@gmail.com)

052-6294222

יעל כץ